

Blad van NIX

Help, een puber!

Heb je als ouder nog invloed? p. 4



Geslaagd!

Je kind geeft een feestje,
wat schenk je? p. 12

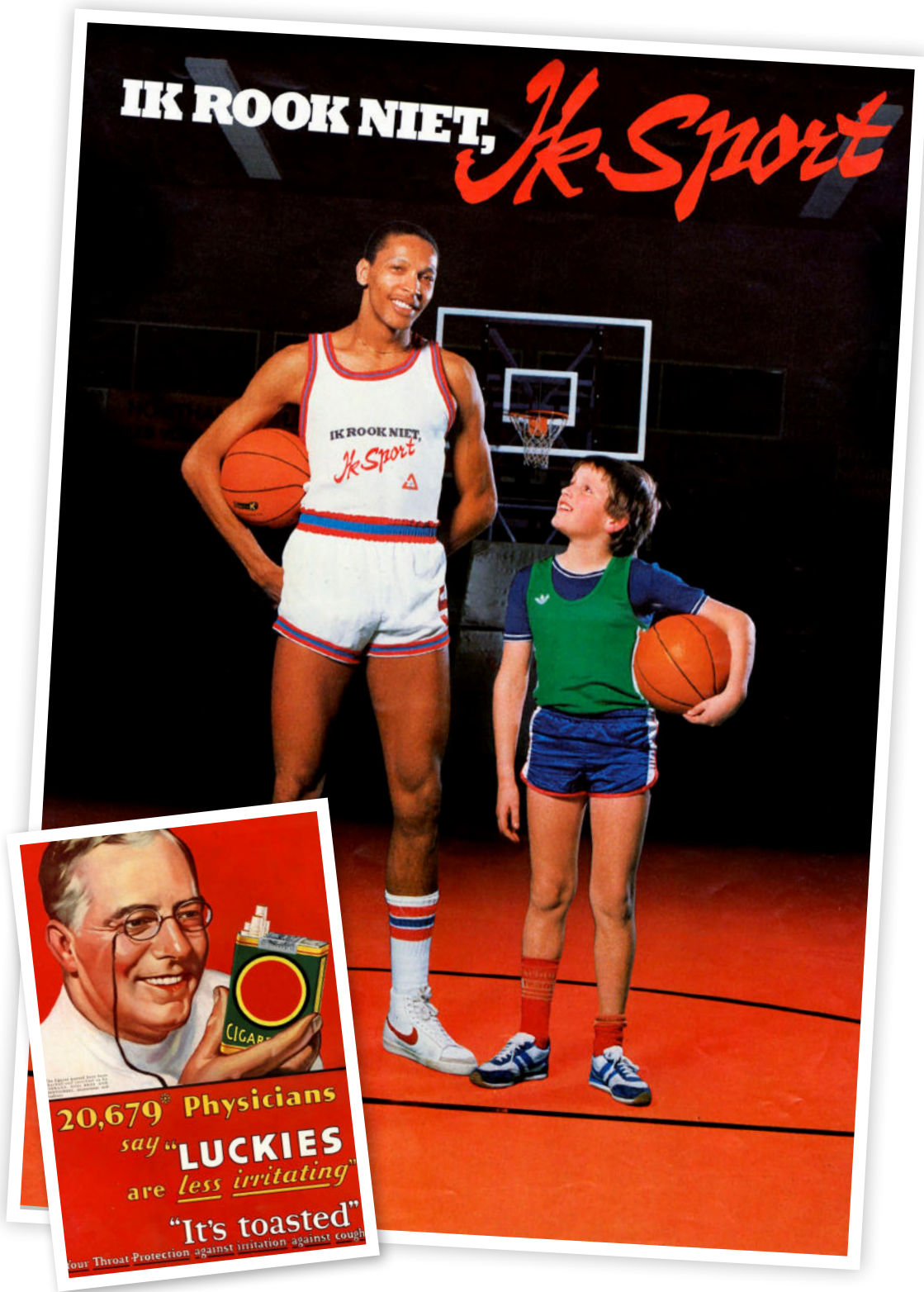
Ik **rook** zelf,
hoe brei ik dat recht
tegenover mijn kind? p. 8

Hoe schadelijk
is **alcohol**
nou echt? p. 10

NIX18

Quest

Van tabaksreclame naar rookverbod



Elk sigarettenmerk had begin vorige eeuw wel een eigen medische claim. Een sigarettenmerk claimde bijvoorbeeld: 'Bescherming voor de keel, tegen irritatie, tegen hoest.' Er was geen controle, dus kon iedereen maar wat roepen. Tussen 1900 en 1950 rukte roken in Nederland in rap tempo op. Toen de gezondheidsschade ervan halverwege de twintigste eeuw erkend werd, was het kwaad voor hele generaties al geschied. Niet zo gek, als je opgroeit met reclames die vertellen dat een sigaret hip, aantrekkelijk en zelfs gezond is.

De helft van alle rokers rookt zijn eerste sigaret op het schoolplein

Ook al werden de gevolgen steeds duidelijker: de opmars duurde tot 1975, met name doordat vrouwen er pas na de Tweede Wereldoorlog in groten getale mee begonnen. Bovendien mocht de tabaksindustrie nog jarenlang adverteren zonder de vermelding dat roken schadelijk is voor de gezondheid. Maar de tijden zijn veranderd. In 2002 kwam er in Nederland op veel plekken een verbod op tabaksreclame. In 2003 werd het reclameverbod uitgebreid met kranten en tijdschriften. Sinds 1 januari 2004 mag er niet meer gerookt worden op de werkplek, behalve in speciaal daarvoor bestemde rookruimtes. Ook het openbaar vervoer werd rookvrij. Per 1 juli 2008 geldt voor de horeca een rookverbod. En het gaat door: vanaf 2020 moeten schoolterreinen volgens de wet rookvrij zijn. Want de helft van alle rokers rookt zijn eerste sigaret op het schoolplein. Er zijn steeds meer speeltuinen, kinderboerderijen, buitenzwembaden en kinderdagverblijven die rookvrij zijn. Zal de volgende generatie rookvrij opgroeien?



NIX

met z'n allen

Wie jong begint met roken, heeft meer kans om sneller en zwaarder verslaafd te raken. Vroeg beginnen met drinken maakt het brein extra gevoelig voor alcohol. Tabak en alcohol zijn voor iedereen schadelijke en verslavende stoffen, maar voor jongeren al helemaal.

De norm is daarom NIX18: niet roken, niet drinken. Door duidelijke regels te stellen en in gesprek te blijven, kunnen ouders hun pubers zo lang mogelijk alcohol- en rookvrij houden. Een gezonde thuisomgeving maakt daarbij een groot verschil. Een baby die over de grond kruipt in een huis waar wordt gerookt en alles dat voorbijkomt in zijn mond stopt, krijgt giftige en kankerverwekkende stoffen binnen uit wat we tegenwoordig omschrijven als 'derdehands-rook'. Als er thuis alcohol wordt gedronken, kan een kleuter al onderscheid maken tussen water en alcoholhoudende drank.

Kinderen imiteren gedrag en er geldt: 'zien roken doet roken' en 'zien drinken doet drinken'. Confronteer ze daarom zo min mogelijk met het ongezonde voorbeeld. Gelukkig zien we fantastische initiatieven zoals rookvrije speeltuinen, kinderboerderijen, attractieparken en sportvelden. Net als steeds meer alcoholvrije feesten en een uitgebreid en interessant aanbod alcoholvrij in de horeca voor jongeren. Het spreekt vanzelf dat verkopers van alcohol en tabak de leeftijdsgrenzen goed naleven en hun producten niet verkopen aan jongeren onder de achttien jaar.

Maar, makkelijker gezegd dan gedaan. Als geen ander weten we dat pubers lastig kunnen zijn, hun grenzen verkennen en wat bij de een werkt, werkt weer niet bij de ander. Je voelt je soms een ouder van NIX. Herken je dat? Speciaal voor die momenten heeft het Trimbos-instituut in samenwerking met Quest deze bijlage ontwikkeld. Hierin lees je de laatste wetenschappelijke inzichten op het gebied van schadelijkheid, krijg je praktische tips van deskundigen en nog veel meer. NIX18 is niet alleen een zaak van jou als ouder, NIX doen we met z'n allen.

Esther Croes en Lex Lemmers werken bij het Trimbos-instituut op de dossiers tabaksontmoediging en alcoholbeleid

HELP

EEN PUBER IN HUIS!

Hoe kan het? Nog geen jaar geleden was je kind nog lief, meegaand en enthousiast en nu heb je een chagrijnig, passief en bozig type in huis. Welkom in de puberteit!

TEKST: LIENEKE VAN DER FLUIT

Pubers. Ze zeggen het één en doen het andere. Ze liggen eindeloos in hun bed, staren urenlang apathisch naar hun telefoon en laten vooral vaak merken hun ouders s-u-p-e-r-irritant te vinden. Vraag je als ouder of ze meegaan de stad in, kijken ze je aan of je net hebt gevraagd een dag wc's schoon te maken. Getver. Nee. Vraagt daarna een vriend of vriendin precies hetzelfde, dan verandert de typerende chagrijnige blik in een *split second* in een grote glimlach: 'jaaaaa, leuk'. Hoe kan dat toch, dat je lieve kind dat alles leuk vond binnen afzienbare tijd zo verandert als het in de puberteit terechtkomt? 'Typisch pubergedrag, het is van alle tijden. Het is bewezen dat pubers gemakkelijker zijn te beïnvloeden door leeftijdsgenoten dan door volwassenen. Ze hebben een minder goede rem op hun gedrag en nemen sneller risico's. Wat ook bij pubers hoort: *moodswings* en conflicten met ouders', zeggen ontwikkelingspsychologen Loes Keijsers en Savannah Boele van de Tilburg University. Zij doen onderzoek naar het welbevinden van pubers door 300

adolescenten via hun mobiele telefoon te volgen.

De omslag van kind naar horrorpuber wordt veroorzaakt door een complex samenspel van factoren, legt Keijsers uit: 'Er verandert veel in korte tijd: jongeren maken hormonale ontwikkelingen door die ze emotioneel sneller uit balans brengen. Daarnaast ontwikkelen de hersenen zich volop en ook hun sociale positie verandert: pubers moeten opgroeien en dat betekent dat ze zich van hun ouders moeten losmaken. Kleine kinderen vinden hun ouders vaak superhelden. Pubers beseffen dat ze eigenlijk heel gemiddelde ouders hebben. Dat is even slikken voor de ouders. Het beeld dat pubers van hun ouders hebben, wordt realistischer. En dus verandert de relatie tussen ouder en kind'. Ouders moeten op hun beurt hun puberende kind ook langzaam loslaten, dat kan net zo goed moeilijk zijn.

Groeiend brein

Naar de ontwikkeling van het puberbrein wordt veel onderzoek gedaan. Eveline Crone is een Nederlandse 'puberprofessor' en zette in 2005

Niet waar!

Een paar misvattingen de wereld uit:

- 'Als ouder heb je geen invloed op het rook- en drinkgedrag van je kinderen.' Wel dus! Jouw negatieve houding ten aanzien van roken en drinken heeft een preventieve werking.
- 'Door het stellen van regels komt de goede band met mijn kind in gevaar.' Niet waar, pubers houden juist van duidelijkheid, al geven ze andere signalen af.
- 'Mijn kind spookt zelf niet zo veel uit en is open en eerlijk, ook over dit onderwerp.' Nee hoor, ook jouw kind experimenteert, waarschijnlijk. Het hoort bij deze fase.
- 'Ik drink en rook zelf, dus kan ik het niet verbieden voor mijn kinderen.' Onjuist: het stellen van regels ten aanzien van het alcoholgebruik van het kind is bij drinkende ouders even effectief als bij niet-drinkende ouders.
- 'Verbieden werkt niet, dat maakt juist nieuwsgierig.' Ook dit klopt niet, want als kinderen weten dat er op ze gelet wordt en ze iets niet mogen, zijn ze minder geneigd tot risicovol gedrag.
- 'Iemand die thuis leert drinken, zal na zijn achttiende beter met drank kunnen omgaan.' Nee, thuis af en toe mogen drinken werkt verwarrend en zorgt ervoor dat kinderen later juist meer gaan drinken.



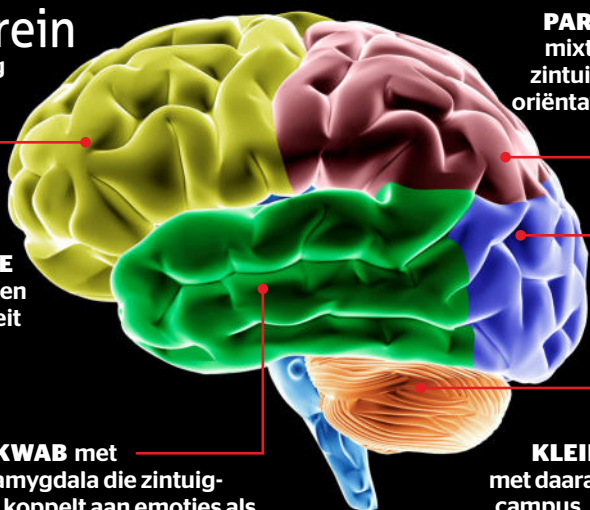
het Brain & Development Laboratorium in Leiden op. Over de prefrontale cortex en de ontwikkeling van de hersenen tijdens de adolescentie schreef zij *Het puberende brein* (2008). De prefrontale cortex, voor in de hersenen, speelt een belangrijke rol bij plannen, organiseren en impulsbeheersing. Omdat dit hersengebied bij jongeren nog volop in ontwikkeling is, zijn deze zaken lastig voor ze. Dat verklaart waarom een puber zo onmogelijk doet, zo onzeker is, of zo slecht kan plannen. Amerikaanse onderzoekers concludeerden in 2014 dat de relatief sterke groei van de hersen-

gebieden die betrokken zijn bij emoties in vergelijking met de rationele hersengebieden, ertoe leidt dat de keuzes van jongeren meer emotioneel van aard zijn. Jongeren zijn daardoor vergeleken met volwassenen minder goed in staat om controle te houden over hun gedrag, blijkt uit onderzoek. Bovendien houden ze daarbij minder rekening met de gevolgen van hun gedrag. Dat nog niet volgroeide puberbrein, waarin sommige hersendelen nog niet volledig met elkaar verbonden zijn, zorgt er ook voor dat pubers meer gaan experimenteren en risico's

Puberbrein in ontwikkeling

PREFRONTALE CORTEX plant en redeneert, groeit tot je 25ste.

TEMPORALE KWAB met daarachter de amygdala die zintuiglijke informatie koppelt aan emoties als woede, blijdschap, lust en agressie.



PARIËTALE KWAB mixt informatie van zintuigen met taal en oriëntatie in de ruimte.

STRIATUM is een beloningscentrum dat bij pubers erg gevoelig is.

KLEINE HERSENEN met daarachter de hippocampus, die leren en het geheugen beïnvloedt.

Vrienden en ouders

Ouders kunnen het gevoel krijgen dat ze geen invloed meer hebben als hun kind aan het puberen is. Bijvoorbeeld doordat vrienden voor pubers belangrijker worden. Toch blijven pubers het belangrijk vinden wat hun ouders denken, en hebben ouders nog altijd invloed op de keuzes van hun kind. Pubers hebben regels nodig bij het verkennen van hun grenzen. Praten, regels stellen en afspraken maken helpt om beginnen met roken en drinken te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen. Hoe doe je dat?

Do's

- Praat als ouder mét je kind en niet alleen tégen je kind. Laat hem of haar zelf zijn zegje doen en luister naar je kind.
- Laat als ouder blijken dat je negatief tegenover roken staat en dat je negatief tegenover drinken voor het achttiende jaar staat. Als ouders een afkeurende houding hebben, helpt dat om roken en drinken te voorkomen of zo lang mogelijk uit te stellen.
- Wees duidelijk. Stel voor drinken de regel 'geen alcohol tot achttien jaar' en probeer de regel vast te houden. Kinderen gaan hierdoor later en minder snel veel drinken. Dat geldt ook voor de boodschap: 'Ik wil niet dat je rookt.'
- Bespreek het op tijd. Doe dit voordat je kind nieuwsgierig is en een sigaret of alcoholisch drankje uitprobeert. Het verschilt per kind wat een geschikt moment is om over roken en drinken te beginnen. Het ene kind is er eerder aan toe dan het andere kind.
- Praat erover met andere ouders. Pubers zeggen vaak dat andere ouders minder strenge regels hanteren. Is dat wel zo?

Don'ts

- Geef niet altijd een kant-en-klare oplossing, laat het kind ook zelf nadenken over goede afspraken en regels.
- Ga het gesprek niet aan als er net ook irritaties of ruzies over andere kwesties zijn.
- Maak geen uitzondering omdat er eens een feestje of een speciale gelegenheid is. Probeer duidelijk en consequent te zijn, elke keer opnieuw.
- Heeft je kind toch een keer gerookt of gedronken? Maak daar geen ruzie over. Effectiever is te achterhalen waarom weigeren moeilijk was en hoe hij of zij dat in het vervolg zou kunnen aanpakken.
- Rook en drink zelf zo min mogelijk in het bijzijn van het kind. Zien roken doet roken en zien drinken doet drinken.

Cijfers over alcohol, roken en opvoeden

Roken

- 96% van de ouders geeft aan dat zij met hun kind makkelijk over hun opvattingen over roken kunnen praten.
- 59% van de ouders denkt dat zij effectief maatregelen kunnen treffen om te voorkomen dat hun kind gaat roken.
- 81% van de ouders heeft strenge regels met betrekking tot roken. Ouders van jonge scholieren van twaalf tot en met veertien jaar hebben vaker strengere regels (84%) dan ouders van vijftien- en zestienjarigen (73%).
- 21% van de ouders rookt zelf (of hun partner of beiden).
- Bij 90% van de gezinnen mag niet binnenshuis gerookt worden.
- 95% van de twaalfjarigen geeft aan dat ouders strenge regels hanteren voor roken. Hoe ouder het kind, hoe lager het percentage, tot 72% onder zestienjarigen.
- In 2011 gaf zo'n 72% van de jongeren aan dat zij van hun ouders zeker niet mochten roken. Dit is in 2017 gestegen naar ruim 85%.

Alcohol

- 97% van de ouders van jonge scholieren (twaalf tot en met veertien jaar) zegt goed met zijn of haar kind te kunnen praten over alcohol. Bij ouders met kinderen in de leeftijd van vijftien en zestien jaar is dit 93%.
- 87% van de ouders van jonge scholieren hanteert strenge regels over alcohol terwijl dit bij ouders van vijftien- en zestienjarigen iets meer dan de helft is (54%).
- 85% van de ouders ondersteunt de huidige leeftijdsgrens van achttien jaar voor het kopen van alcohol.
- De meeste ouders (59%) drinken niet in het bijzijn van hun kind.
- 67% van de ouders geeft aan dat het schadelijk is voor jongeren onder de zestien jaar om ieder weekend een of twee drankjes te drinken.
- 83% procent van de twaalfjarigen geeft aan dat ouders strenge regels hanteren voor alcohol. Hoe ouder het kind, hoe lager het percentage, tot 23% onder jongeren van zestien jaar.
- In 2007 gaf zo'n 25% van de jongeren van twaalf tot en met zestien jaar aan dat hun ouders strenge regels hanteerden met betrekking tot het drinken van alcohol (zij mochten zeker niet drinken, ook niet waar de ouders bij waren). In 2017 is dit meer dan verdubbeld tot ruim de helft van de jongeren.



► nemen. 'Evolutionair gezien heel nuttig', zegt Keijzers. 'Pubers moeten volwassen worden en dat lukt niet als je geen risico's durft te nemen. Je moet nu eenmaal veel dingen doen die je nog niet durft: alleen naar de middelbare school, alleen met het openbaar vervoer of alleen thuis zijn. Allemaal supereng. Fijn dus dat pubers geprogrammeerd zijn om dat leuk te vinden. Een vervelende bijkomstigheid is wel dat ze ook vaak gaan experimenteren, bijvoorbeeld met roken en drinken.'

Twee werelden

Het klinkt soms als één grote survival, het opvoeden van een puber. Maar vergeet niet dat een puber in huis ook leuk is. De hersenen van adolescenten bieden namelijk allerlei unieke mogelijkheden die volwassenen soms alweer kwijt zijn geraakt, schreef Crone in *Het puberende brein*. 'Adolescenten zijn vaak vele malen creatiever, idealistischer en vindingrijker dan volwassenen. Wel eens geprobeerd een ingewikkeld technisch apparaat aan de praat te krijgen zonder de gebruiksaanwijzing door te nemen? Grote kans dat een puber het voor

Vergeet niet, een puber in huis is ook leuk. De adolescenten-hersenen bieden namelijk allerlei unieke mogelijkheden die volwassenen soms alweer kwijt zijn geraakt



80%

van de jongeren (van 12 tot en met 16 jaar) kan goed met beide ouders omgaan

75%

van de jongeren heeft veel steun van ouders

elkaar krijgt. Absoluut geen hersenen met alleen beperkingen, het zijn hersenen met mogelijkheden!', stelt Crone in haar boek. Ook Boele en Keijsers vinden pubers boven alles leuk. Boele: 'Pubers leven eigenlijk in twee werelden. Ze wonen nog thuis, zijn financieel afhankelijk van hun ouders en moeten nog naar ze luisteren. De opvoeding is nog niet klaar. Maar pubers zijn ook steeds meer aan het ontdekken wie ze zijn en zijn druk bezig hun eigen leven in te richten. Die ontdekkingsfase is zo leuk. Er gebeurt veel in korte tijd.'

Vrijheid en regels

Wat zijn volgens Keijsers de belangrijkste opvoedtips in deze fase? 'We komen er steeds meer achter dat er niet zoiets bestaat als één handboek waar alle ouders mee aan de slag kunnen. Natuurlijk zijn er een paar algemene opvoedprincipes: regels stellen, emotionele steun bieden en autonomie ondersteunen. Het blijkt ook dat als je een goede relatie hebt met je kind vóór de puberteit, het ook vaak goed blijft tijdens de puberteit.'

Keijsers benadrukt dat het bijna niet mogelijk

is om specifieke opvoedtips te geven. 'Het is natuurlijk hartstikke ingewikkeld om een kind op te voeden en elk kind en elke gezinssituatie is anders, dus eigenlijk kan de wetenschap geen eenduidig opvoedadvies geven aan alle ouders.' Een algemene tip wil Loes Keijsers wel meegeven: geef pubers vrijheid waar het kan en bied regels waar het moet. 'Dat vind ik een goed advies, omdat het uitstekend weergeeft wat het betekent autonomie te ondersteunen.'

Verwacht overigens niet dat puberkinderen heel blij zijn met alle inspanningen van hun ouders. 'Je zou toch denken dat pubers dankbaar zijn dat hun ouders zo helder zijn en zo'n goede structuur bieden. Die dankbaarheid komt later, maar nu krijg je gewoon rollende ogen', lacht Keijsers.

Best blij met ouders

Een geruststelling voor alle puberouders of puberouders *to be*: het loopt maar sporadisch echt finaal uit de hand. Ontsporingen als een drugsverslaving of criminaliteit blijven uitzonderingen. Keijsers: 'We zien dat het bij de meeste gezinnen tijdelijk wat minder gezellig is, maar daar groeien ouders en kinderen vaak ook weer overheen.'

Bovendien zijn de pubers van nu gemiddeld braver dan de generaties ervoor, zo blijkt uit het onderzoek *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC). Ze gaan later uit, roken en drinken minder. Ze hebben later seks én ze hebben een goede relatie met hun ouders met wie ze meestal ook nog eens blij zijn. Halleluja. ■

Meer informatie

rokeninfo.nl/opvoeding
alcoholinfo.nl/opvoeding



opvoedingenuitgaan: over de opvoeding van pubers. Met tips, actuele zaken en ervaringen van andere ouders.

Waarom NIX voor je 18de?

Na hun achttiende verjaardag worden jongeren in staat geacht om zelfstandig beslissingen over hun gezondheid te kunnen nemen. Voor die tijd helpt het als ouders duidelijk zijn over niet roken en niet drinken. Als ouders in gesprek met hun kind blijven, regels stellen en het goede voorbeeld geven, neemt de kans dat hun kinderen beginnen met roken of drinken af. Gelukkig maar, want alcohol en tabak zijn extra schadelijk tijdens de groei. Het brein ontwikkelt zich tot gemiddeld het 25ste levensjaar. Roken en drinken kan die ontwikkeling beïnvloeden. Bij mensen die al jong regelmatig drinken, is de kans op verslaving op latere leeftijd groter. Ook raken jongeren veel sneller verslaafd aan nicotine. En hoe eerder verslaafd, des te meer sigaretten ze op latere leeftijd per dag roken. Dan is het nog lastiger om te stoppen. Als je voor je achttiende niet rookt, dan is de kans dat je nooit begint groter.



Als je dit soort feestjes thuis kunt geven, dan woon je best ruim.

Ben ik als ouder verantwoordelijk voor de vrienden van mijn kind?

Wel degelijk, zo oordeelde de rechter in 2016. Hij gaf een moeder een boete van 400 euro, omdat een vriendin van haar dochter ladderzat in het ziekenhuis was beland na een feestje in haar huis. 'De politierechter vindt dat de moeder als volwassene verantwoordelijk is voor de toestand van minderjarige kinderen', zo verklaarde een voorlichter van de rechtbank. Voor ouders die thuis strenge regels stellen is het erg vervelend als hun kind op het feestje van een vriend

wel alcohol aangeboden krijgt. Je moet er als ouder ook niet aan denken dat een zestienjarige op het feestje van jouw zoon of dochter door overmatig alcoholgebruik in het ziekenhuis belandt. Geef daarom geen alcohol aan kinderen onder de achttien jaar die vallen onder jouw verantwoordelijkheid. En je bent niet de enige: in 2017 gaf meer dan de helft van de jongeren aan dat ze geen alcohol van hun ouders mogen drinken.

Wat is tweedehands- en derdehandsrook?

Tweedehandsrook is de rook die in de lucht komt door een brandende sigaret en de restanten die een roker uitademt. Daarin zitten nog steeds gevaarlijke en kankerverwekkende stoffen. Derdehandsrook is rook die neerslaat op bijvoorbeeld kleding, meubels en gordijnen. Het veroorzaakt bijvoorbeeld bruine gele muren in huis en kan ook in ruimtes hangen waar niet wordt gerookt. Nicotine en teer slaan als kleine deeltjes neer op kleding, haren of handen van (mee-)rokers. Na het uitmaken van de sigaret, ademen rokers nog lange tijd gevaarlijke stoffen uit. Buiten roken? Dat beschermt kinderen niet voldoende. De rook dringt overal doorheen. Als roker neem je het overal mee naar toe. Wie met een roker samenwoont of -werkt, heeft zo'n 30 procent meer kans op longkanker en hart- en vaatziektes.

Overdreven? Nou, niet helemaal...



'Oké oké, ik beloof dat ik niet ga roken. En nu kappen!'

Ik rook zelf, hoe brei ik dat recht tegenover mijn kind?

Zelf het goede voorbeeld geven is beter, maar dit betekent niet dat een rokende ouder het recht verspeelt om zijn kind roken te verbieden. Sterker nog, ze kunnen juist prima beargumenteren waarom ze het zo belangrijk vinden dat hun kind rookvrij blijft. 'Ik ben verslaafd en vind het heel moeilijk om te stoppen, ik wil niet dat jou hetzelfde overkomt.' Of: 'Niet beginnen is veel makkelijker dan stoppen. Dat weet ik uit eigen ervaring.' Onderzoekers van de Radboud Universiteit in Nijmegen raden juist rokende ouders aan om er een zogenoemde 'rookspecifieke opvoeding' op na te houden. Oftewel: stel duidelijke regels over roken. Ook bij drinkende ouders geldt dat regels stellen over alcoholgebruik door het kind even effectief is als bij niet-drinkende ouders.



Waarom is roken verslavend?

Zeven seconden: zoveel tijd heeft nicotine nodig om na een trekje aan een sigaret via het bloed het brein te bereiken. Daar zorgt het stofje voor een prettig, ontspannen gevoel. Mede door het snelle effect bestempelen sommige wetenschappers tabak als een van de meest verslavende middelen. Het lichaam breekt de nicotine weer snel af. Maar door dat dalende nicotineniveau krijg je onthoudingsverschijnselen, zoals onrust en geïrriteerdheid, die toenemen tot je een nieuwe dosis nicotine krijgt. Het volgende sigaretje geeft een gevoel van ontspanning, omdat de nicotine de ontweningsverschijnselen opheft. De beloning van nicotine versterkt het rookgedrag, zoals het zoeken naar een moment voor een sigaret. Het gedrag wordt daardoor een belangrijk onderdeel van de dwang om te roken.



Met sapjes proosten is ook heel gezellig.



Alcoholvrij bier, kan dat wel?

Ook zonder alcohol is een biertje voor kinderen niet goed. Oké, er is geen direct risico voor de gezondheid van je zoon of dochter. Maar indirect wel. Een alcoholvrij biertje kan ervoor zorgen dat je kind gewend raakt aan de smaak van bier, of het zelfs lekker gaat vinden. Bovendien kan het gebeuren dat de

gelegenheid, een gezellig familie-etentje of het kijken van een filmpje of een sportwedstrijd, zorgt voor positieve associaties met het drinken van bier. Wie weet gaat je kind wel denken dat het pas gezellig is met een (alcoholvrij) biertje erbij. Daarmee wordt de overstap naar gewoon bier gemakkelijker.

Kwade dronk

Het lijkt onschuldig vermaak: een biertje, of twee misschien. Goed, nog één glas, omdat het zo gezellig is. Maar alcohol is gevaarlijker dan we vaak doorhebben. Dit zijn de nadelige gevolgen.

TEKST: PEPIJN VAN DER GULDEN

Wat gebeurt er toch met je hoofd als je drinkt? Het begint met een licht gevoel, later begint de ruimte te dansen en laat je geheugen het afweten. Alcohol heeft invloed op neurotransmitters in je brein. Dat zijn stoffen die signalen doorgeven tussen hersencellen. Alcohol verstoort de signaalwerking tussen de hersencellen en heeft een verdovend effect. Bij een kleine hoeveelheid voel je je losser en ontspannener. Maar hoe meer alcohol, hoe groter de verdoving en de verstoring van het brein. Je wordt minder alert en je geheugen werkt slechter. De volgende ochtend word je juist stevig herinnerd aan de avond ervoor. Alcohol drijft vocht uit je lichaam. Ook uit je hersenen wordt vocht onttrokken, met als gevolg hoofdpijn. Die pijn trekt wel weer weg, maar de effecten kunnen deels blijvend zijn. Bij stevig drinken neemt je concentratievermogen bijvoorbeeld af en begint je geheugen gebreken te vertonen. Bij echt stevig drinken bestaat de kans op een alcoholvergiftiging. Bij 'bingen', in korte tijd heel veel drinken, kan het lichaam de alcohol niet snel genoeg afbreken. Daardoor raken hersenfuncties verdoofd of vallen zelfs uit. Met black-outs, coma of zelfs overlijden tot gevolg, doordat er geen signalen vanuit de hersenen meer naar de ademhaling en het hart worden gestuurd. Ook kun je stikken in je braaksel. In 2017 werden 860 jongeren tot achttien jaar met een alcoholvergiftiging in het ziekenhuis opgenomen.

Wel lef

Een glaasje drank maakt je wat losser in de omgang. Ineens heb je wel het lef om dat leuke meisje te versieren. Tot ze laat merken dat ze er niet van gediend is. Alcohol vermindert je remmingen, doordat het verdovend werkt op de frontale cortex in je hersenen. Je zelfcontrole neemt af en je wordt impulsiever. Met een glaasje op schat je sociale signalen van anderen minder goed in, dus blijf je toch nog even aandringen, ook al laat het meisje in kwestie duidelijk merken dat ze genoeg van je heeft. Je kunt je eigen impulsen minder goed controleren. Je gaat sneller te ver, bijvoorbeeld op een feestje of op sociale media. Een iets te blote foto of een andere beschamende post gaat snel rond en is niet meer terug te halen. Op seksueel vlak gedraag je je door drank ook minder wijs. De seksuele behoeftes nemen toe en de remmingen juist af, waardoor mensen vaker onbeschermd seks hebben. Daarvan hebben ze later weer spijt.

Kankerverwekkend

Alcohol is voor het lichaam een gifstof. Je lever heeft enorme moeite met de afbraak ervan. Daardoor kan het orgaan beschadigd raken. Bij de afbraak van alcohol in de lever komt bovendien acetaldehyde vrij. Die stof is kankerverwekkend en kan aan allerlei andere organen schade veroorzaken. Alcoholgebruik vergroot de kans op minimaal zeven vormen van kanker, blijkt uit onderzoek. Dat zijn keelholte-, mond-, strottenhoofd-, slokdarm-, dikke-darm-, endeldarm-, lever- en borstkanker. Ook



Over de rand

Hoe schadelijk is een overdaad aan alcohol? Kinderarts Bas Zegers van het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven krijgt gemiddeld wekelijks een jeugdig slachtoffer van te veel alcohol binnengebracht. Door de alcohol is hun hartslag en bloeddruk sterk gedaald. Alcohol geeft al je levensfuncties een knauw, zegt hij. 'Er stroomt minder bloed naar je brein, waardoor je snel omvalt.' Door vocht toe te brengen en soms zelfs te beademen, komen de jongeren weer bij. Maar de alcohol heeft dan al zijn werk gedaan. 'Het lichaam is vergevingsgezind, maar alcohol heeft mogelijk effecten op de leercapaciteit. Juist in de puberteit is het brein ontzettend in ontwikkeling.' Vooral het voorste deel van de hersenen, de frontaalkwab, is gevoelig voor drank. Dat merk je aan je losse gedrag op de avond zelf. Ook kunnen er langeretermijneffecten zijn. 'Als je veel drinkt en vaak drinkt, zie je echt dat de leerfuncties kunnen afnemen', zegt Zegers.



hangt alcohol mogelijk samen met kanker aan de maag, alvleesklier, longen en huid. Hoe meer je drinkt, hoe groter de risico's. Een kleine hoeveelheid alcohol kan overigens wel een beschermend effect hebben op hart- en bloedvaten. Maar meestal weegt dat niet op tegen de nadelen. Voor je gezondheid kun je het best geen alcohol drinken, of zo min mogelijk.

De weg kwijt

Alcohol maakt je ook minder alert. Dat kan je flink dwarszitten in het verkeer, waar je juist scherp moet zijn. Door drank houd je minder goed overzicht op de weg. Zaken die niet voor je plaatsvinden, ontgaan je. Daardoor zie je mogelijke gevaren pas later naderen. Je hebt een langere reactietijd, waardoor je minder goed reageert op onverwachte situaties. Alcohol en verkeer gaan niet samen. Met meer dan 0,5 promille (zo'n twee glazen alcohol) in het bloed mag je niet rijden of fietsen, bij beginnende bestuurders is dit 0,2 promille. Keiharde cijfers zijn er niet, volgens schattingen vielen in 2013 nog negentig tot 135 doden door alcohol in het verkeer. Ook zijn er zo'n 2000 tot 4500 ernstig gewonden als gevolg van drank in het verkeer. ■

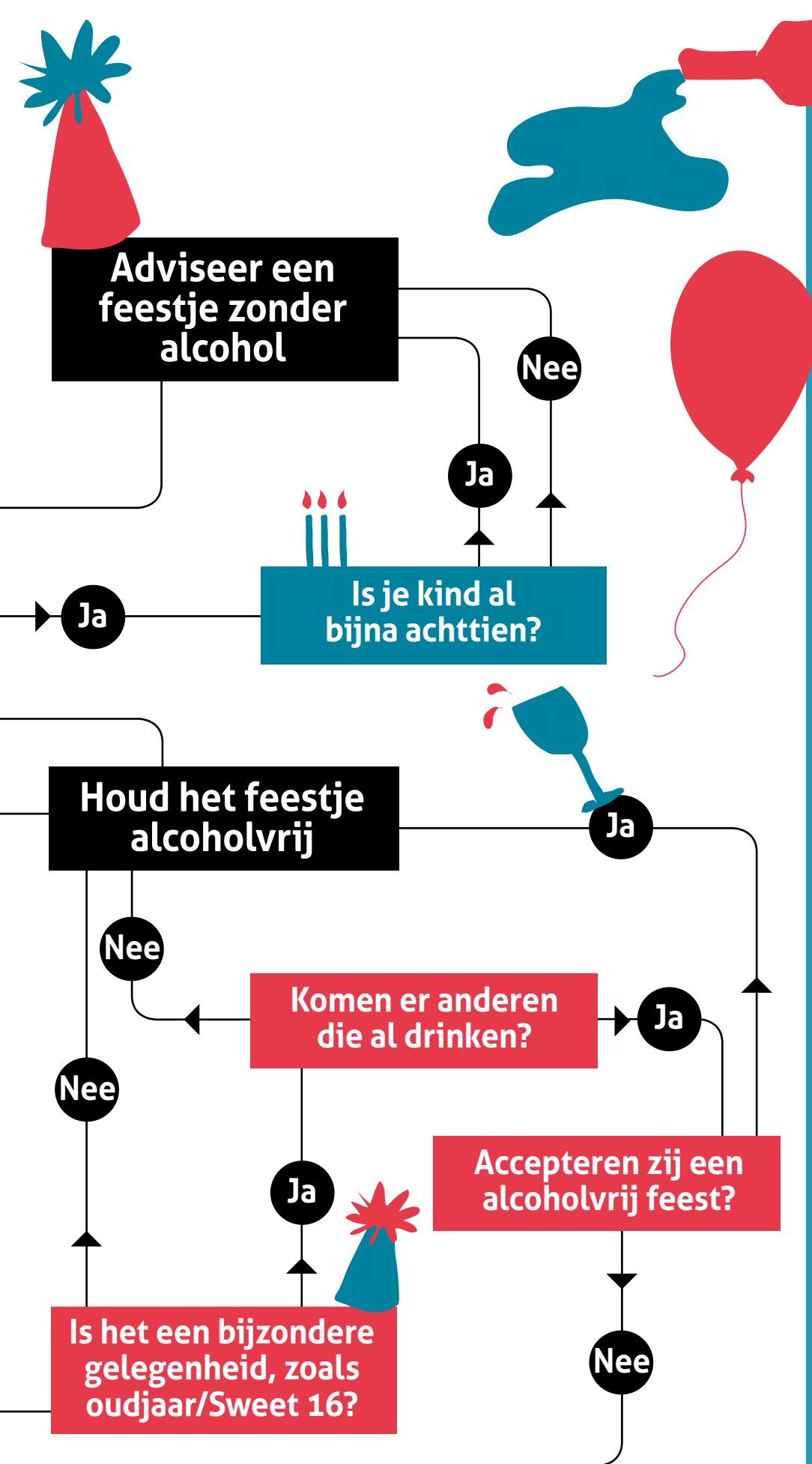
Meer informatie

**Alcoholinfo.nl: meer informatie
over de effecten van alcohol**

Je kind geeft een feestje. Wat schenk je?

Als je kind een feest wil geven, dringt zich vroeg of laat de vraag op: mag daar alcohol bij? Wat kun je als ouder dan het beste beslissen?





Adviseer een feestje zonder alcohol

Al lijkt het misschien niet altijd zo, ook een puber luistert naar zijn ouders, zo blijkt uit onderzoek. Ook als hij of zij zeventien is. Stel als ouder daarom duidelijke regels en vertel je zoon of dochter dat die in hun belang zijn. Overschrijden ze de regels? Blijf praten, verplaats je in je kind en vertel waarom je toch vasthoudt aan NIX18: de hersenen zijn nog in ontwikkeling, waardoor alcohol extra schadelijk is. Het is beter te wachten tot hun 18de, en nog liever nog langer. Ideaal is niet voor hun 25ste verjaardag.

Houd het feestje alcoholvrij

Met een alcoholvrij feest is echt niets mis. Integendeel, het kan net zo gezellig zijn. En er zijn goede redenen: alcohol is zeer slecht voor de ontwikkeling van kinderen. Trek dus een duidelijke grens: NIX18, ook bij speciale gelegenheden. Kinderen beïnvloeden elkaar in hun gedrag. Juist door een feest voor iedereen alcoholvrij te maken is het helder: drinken is niet goed. Ook zonder alcohol valt er genoeg plezier te maken. Bespreek dit met andere ouders, want als alle feesten in een vriendengroep alcoholvrij zijn, is dit makkelijker vol te houden.

Dan maar geen feest

Vroeger was alcohol heel gewoon en een feestje met drank moet kunnen, toch? Ja, maar de inzichten zijn inmiddels veranderd. Meer dan ooit zijn de schadelijke gevolgen van alcohol voor kinderen duidelijk. Als ouder geef je het voorbeeld. Wees dus helder: of een alcoholvrij feest of géén feest.

Tips voor ouders

Praten en regels stellen: dat helpt te voorkomen dat je kind met roken en drinken begint. Of om dat zo lang mogelijk uit te stellen. Hoe doe je dat?



1 Je hebt invloed

Pubers vinden het heel belangrijk wat hun ouders denken, ook al laten ze dat niet blijken. Ouders hebben zeker invloed op de keuzes van hun kind. Pubers hebben juist regels nodig bij het verkennen van grenzen.

2 Stel duidelijke regels en praat met je kind

Het is belangrijk dat je als ouder regels stelt en duidelijk je mening geeft over roken en drinken. Stel voor drinken de regel: geen alcohol tot ten minste achttien jaar. Kinderen starten daardoor later met hun eerste drankje. Voor roken is de beste boodschap: begin er niet aan. Door dit duidelijk te zeggen, kun je helpen voorkomen dat je kind gaat roken. Het is eenvoudiger om alcohol uit te stellen dan om te voorkomen dat jongeren veel drinken als ze eenmaal zijn begonnen. Maak geen uitzondering bij een feestje of speciale gelegenheid. Probeer consequent en ook duidelijk te zijn.

3 Bespreek het op tijd

Het is belangrijk om op tijd regels te stellen over roken en drinken. Doe dit voordat je kind nieuwsgierig is en een sigaret of alcoholisch drankje uitprobeert. Het verschilt per kind wat een geschikt moment is om over roken en drinken te beginnen. Kinderen in de beroepsgerichte leerwegen van het vmbo roken bijvoorbeeld vaker en drinken meer dan op andere opleidingen.

4 Blijf in contact

Praat niet tégen je puber, maar mét je puber. Het zelfvertrouwen groeit wanneer je oprechte interesse toont en je puber helpt om eigen gedachten, gevoelens en ervaringen

onder woorden te brengen. Een puber met zelfvertrouwen kan beter nee zeggen tegen verleidingen.

5 Geef het goede voorbeeld

Kinderen imiteren volwassenen. Dus geldt: 'zien roken doet roken' en 'zien drinken doet drinken'. Confronteer ze daarom zo min mogelijk met drank en sigaretten.

6 Praat erover met andere ouders

Pubers zeggen vaak dat andere ouders minder strenge regels hanteren. Is dat wel zo? Hoe andere ouders het doen, kan prettig zijn om te horen en kan duidelijkheid geven.

7 Maak geen ruzie

Heeft je kind toch een keer gerookt of gedronken? Houd het bespreekbaar en veroordeel hem of haar niet. Achterhaal waarom weigeren moeilijk was en probeer opnieuw afspraken te maken.

www.nix18.nl

NIX18